

米粉レシピ集

社団法人長野県栄養士会

米粉レシピ 目次

No.	料理名	No.	料理名
1	しっとりお好み焼き	31	野菜フリッター
2	にらの薄焼き	32	米粉うどん
3	ピーマンの薄焼き	33	はちみつ入り米粉パン
4	にらとエビのちぢみ	34	米粉パン
5	豆腐とニラの米粉チヂミ	35	ホームベーカリーで作る米粉ときなこの雑穀パン
6	韓国風お好み焼き(チヂミ)	36	米粉のクイックブレッド スパイシーカレー味
7	ピザ風うすやき	37	米粉のクイックブレッド バナナ味
8	お手軽ピザ	38	朝食クレープ
9	カリカリエビピザ	39	黒ごまクレープ
10	じゃがピザ	40	米粉のパンケーキ
11	米粉のひんのベ汁	41	青菜の蒸しケーキ
12	米粉すいとん～夏バージョン～	42	あずき豆乳マフィン
13	大根もち	43	果物タルト(カスタードクリーム入り)
14	かぼちゃとおから入りによつき	44	米粉のチュロス
15	かぼちゃによつき チーズクリームソース	45	コーンドーナツ
16	かぶの米粉スープ	46	ミニ肉まん
17	人参ポタージュ	47	枝豆入りすあま
18	夏野菜ポタージュ	48	かるかん
19	じゃがいもだんご in パンプキンスープ	49	青菜のやせうま
20	チキンクリームシチュー	50	簡単やしょうま
21	ヘルシーカレー	51	抹茶いろいろ
22	鶏たまごの吸い物		
23	花餅のお吸い物		
24	もちもちれんこんのつくね揚げ		
25	真っ白エビしゅうまい		
26	手作りソーセージ		
27	米粉入り千草卵		
28	豆乳ごま豆腐		
29	具たくさんグラタン		
30	野菜のかき揚げ		

No. 1

しっとりお好み焼き



所要時間	20 分
材料 (2人分)	作り方
米粉 100g	① キャベツは短冊切り、豚肉、生エビは一口大に切る。 紅生姜も短めに切る。 ② 卵を溶き、水を加え、米粉を入れる。 ③ ②に①の材料を加え混ぜる。 ④ マヨネーズ、ケチャップ、とんかつソースを混ぜソースを作っておく。 ⑤ フライパンまたはホットプレートに油を塗り③を丸く流し両面を焼く。 ⑥ 皿に盛り、④のソースを塗り、青のり、花かつおをのせる。
水 150cc	
卵 M1個	
キャベツ 100g	
豚バラ 50g	
生エビ 50g	
紅生姜 15g	
油 適宜	
マヨネーズ 30g	
ケチャップ 10g	
とんかつソース 5g	
青のり 適宜	
花かつお 適宜	
ポイント・アドバイス 生地に、お好みで揚げ玉を入れると、コクがでます。 長いもを入れなくても、しっとりとしたお好み焼きができます。	

栄養価(1人分)

エネルギー	500kcal
たんぱく質	15. 4g
脂質	27. 2g
塩分	1. 4g

社団法人 長野県栄養士会

No. 2

にらの薄焼き



所要時間	15 分
材料 (2枚分)	作り方
微細米粉 100g	① にらは2, 3cm長さに切っておく。 ② ボールにAの材料を全て入れ、泡だて器で味噌が溶けるまですり混ぜる。 ③ ②のボールの中に米粉を混ぜ、粉っぽさがなくなったら①のにも混ぜる。 ④ 熱したフライパンにサラダ油を薄くしき、③の種を流し入れふたをして弱火で両面きつね色に焼く。
重曹 小さじ1/2	
にら 40g(1/2束)	
A 卵 1個	
みそ 大さじ1	
牛乳 100cc	
砂糖 大さじ1	
サラダ油 適量	
ポイント・アドバイス 昔懐かしいにらせんべいの米粉バージョン。味噌の風味がベスト。 中に入れる具材はにらのほか、お好みで。 重曹でホットケーキのような仕上がりに。	

栄養価 (1枚分)

エネルギー	302kcal
たんぱく質	8. 3g
脂質	8. 4g
塩分	0. 9g

社団法人 長野県栄養士会

No. 3 ピーマンの薄焼き



所要時間	20 分
材料 (2人分)	作り方
ピーマン 40g	① ピーマン、赤ピーマンは5mm角に切り、電子レンジにかける。 ② 米粉に卵、水を加え混ぜ、①のピーマンとコーンを 入れる。 ③ 油をひいたフライパンで②を弱火で両面焼く。 ④ くるみ味噌を作って③に塗る。
赤ピーマン 40g	
コーン 40g	
米粉 60g	
卵 1/2個	
水 100cc	
油 大さじ1	
味噌 20g	
くるみ 10g	
砂糖 6g	
ポイント・アドバイス くるみをゴマに変えてもおいしいです。	

栄養価 (1枚分)

エネルギー	220kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	13.2g
塩分	1.2g

社団法人 長野県栄養士会

No. 4

にらとエビのちぢみ



所要時間	20 分
材料 (1枚分)	作り方
にら 1束	① にらは2cm長さに切る。 ② ボールににら、桜エビ、米粉を入れて混ぜる。 ③ とき卵に水を加え②に混ぜる。 ④ フライパンにごま油を熱し、③を流し入れて薄くのばし糸唐辛子を散らし両面色よく焼く。 ⑤ 酢醤油を添える。
桜エビ 5g	
米粉 40g	
卵 1個	
水 100cc	
糸唐辛子 少々	
ごま油 大さじ1	
酢醤油 適宜	
ポイント・アドバイス 米粉を使ったにらたっぷりの少しピリ辛ちぢみです。	

栄養価 (1枚分)

エネルギー	78kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	6.9g
塩分	0.8g

社団法人 長野県栄養士会

No. 5 豆腐とニラの米粉千チミ



所要時間	35 分	
材料 (2人分) 直径18cm×2枚分	作り方	
米粉	150g	① 米粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。 ② ボールに豆腐を入れて泡立て器でつぶし、豆乳を注ぐ。 塩を入れて、①を加えてなめらかになるまで混ぜ、細かくきざんだ高菜漬けとニラ、ごまも加えて混ぜ合わせる。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の半分の量を水でぬらしたお玉ですくって流す。約1cmが目安。 ④ ふたをして中火で2分焼き、裏返してさらに中火で2分焼く。 残りの1枚も同様に焼く。 ⑤ 食べやすい大きさに切って器に盛り、ポン酢しょうゆを添える。
ベーキングパウダー	小さじ1	
木綿豆腐	30g	
豆乳	150cc	
塩	少々	
高菜漬け	25g	
ニラ	25g	
炒りごま(白・黒)	各小さじ1	
サラダ油	大さじ1/2	
ポン酢しょうゆ	適量	
ポイント・アドバイス 韓国のお好み焼きを日本人好みにさっぱりと！！		

栄養価 (1枚分)

エネルギー	372kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	8.7g
塩分	0.3g

社団法人 長野県栄養士会

No. 6 韓国風お好み焼き(千デミ)



所要時間	15 分	
材料 (2人分)	作り方	
A <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 中1個(120g) 豚肉もも薄切り 60g サラダ油 小さじ1/2 白菜キムチ漬け 40g 青じそ 10g にら 50g 米粉 50g 干しえび 20g 白いりごま 5g だし汁 40～50cc ごま油 小さじ1 	① じゃがいもはよく洗い皮ごとすりおろす。 ② 豚肉は1cm幅に切り、サラダ油をひいたフライパンで焼いて取り出しておく。 ③ キムチ漬け、青じそはせん切り、にらは3cm長さに切る。 ④ Aの材料をボールに入れ混ぜる。 ⑤ 液状になりすぎないように様子をみながら④にだし汁を加えていきポテドロ状になるように生地を作る。 ⑥ フライパンにごま油をひいて生地を広げ両面焼き、適当な大きさに切る。 ⑦ Bの調味料を合わせたれを作る。 好みでチヂミにたれをつけていただく。	
<たれ> <ul style="list-style-type: none"> B <ul style="list-style-type: none"> 酢 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 ラー油 小さじ1 白いりごま 小さじ1 		
ポイント・アドバイス <ul style="list-style-type: none"> ・つなぎにすりおろしたじゃがいもを加えるとより一層モチモチ感が出ます。 じゃがいもを長いもに変えてもよいでしょう。 ・具材はイカ等の魚介類や野菜もよいでしょう。 		

栄養価 (1人分)

エネルギー	279kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	7.8g
塩分	1.2g

社団法人 長野県栄養士会

No. 7

ピザ風薄焼き



所要時間	25 分
材料 (2人分)	作り方
米粉 200g	① ソーセージは小口切りにする。 ② ピーマンは薄い輪切りにする。 ③ 米粉と牛乳、卵を混ぜて、ミックスベジタブルとソーセージを混ぜる。 ④ フライパンに油を敷いて②を流し入れる。 ⑤ ピーマンとチーズをのせて蓋をして弱火でゆっくり焼く。 ⑥ 焼きあがったら、切り分けてケチャップを添える。
ミックスベジタブル 100g	
ウインナーソーセージ 4本	
ピーマン 1個	
チーズ 80g	
牛乳 300cc	
卵 1個	
ケチャップ 適宜	
油 適宜	
ポイント・アドバイス 一口大に小さく焼いてもよい	

栄養価 (1人分)

エネルギー	431 kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	18.2g
塩分	0.9g

社団法人 長野県栄養士会

No. 8

お手軽ピザ



所要時間	20 分	
材料 (2人分)	作り方	
A	ドライイースト 1.5g はちみつ 小さじ1/4 40℃弱のお湯 30cc	① ボールにAを入れ泡立て器で混ぜ、よく溶かす。 ② Bをビニール袋に入れよく振って混ぜ合わせておく。 ③ ①に②を入れ、粉が残らないように混ぜ手のひらを使ってよくこねていく。(3分位)
B	パン用米粉 50g ベーキングパウダー 1g弱 塩 1g	④ まとまったらCのオリーブ油を加えよくなじませるようにこねる。
C	オリーブ油 小さじ1弱 40℃弱のお湯 10cc弱	⑤ 10cc弱のお湯の様子をみながら加え、弾力が出るようにボールの手前の壁を使ってこねる。
D	カットトマト缶 50g オリーブ油 小さじ1/4 塩 0.5g こしょう 少々	丸くまるめて軽くラップに包み、ビニール袋に入れ40℃のお湯の中で10分発酵させる。 ⑥ Dを器の中に入れ混ぜ、ピザソースを作る。
	ウインナーソーセージ 50g モッツアレラチーズ 50g まいたけ 50g バジル 15g	⑦ ソーセージは小口切りにし皿に並べて2分加熱する。 バジルは大きいものはちぎる。 まいたけは小房に分ける。 チーズは1cm幅の半切りにする。
E	オリーブ油 小さじ1/2	⑧ 魚焼きグリルを強火で2分加熱しておく。 ⑨ アルミホイルをグリルにのる大きさに切り、Eのオリーブ油をぬり、⑤の生地を全面に広げてのばし、強火で1分30秒焼く。 ⑩ 裏返してピザソースを塗り、バジル以外の具材をのせて2分焼き、バジルをちらしたら出来上がり。

ポイント・アドバイス

発酵時間が短く、パリパリピザが出来ます。

具材はお好みで、鶏のささみの酒蒸し、シーフード、ピーマン、アスパラ、ほうれん草などでも合います。

栄養価(1枚分)

エネルギー	227kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	9.7g
塩分	1.5g

No. 9

かいかいエビピザ



所要時間	30 分
材料 (2人分)	作り方
A { パン用米粉 100g 塩 小さじ1/4 オリーブオイル 小さじ1/2 水 60~80cc 桜えび 20g ピザ用チーズ 40g こねぎ 10g	① ボールにAを入れ、混ぜ合わせる。 ② ①に水を少しずつ加え、耳たぶのかたさになるまでこねる。 ③ 生地を薄くのばし、桜えび、ピザ用チーズをのせる。 ④ 200℃に温めておいたオーブンで15~20分焼く。 ⑤ 焼きあがったピザに、こねぎをちらす。
ポイント・アドバイス カルシウムたっぷりのピザです。おやつはもちろんおつまみにも！	

栄養価 (1人分)

エネルギー	263kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	6.6g
塩分	1.4g

社団法人 長野県栄養士会

No. 10

じゃがピザ



所要時間	20 分
材料 (2枚分)	作り方
<ピザの台> じゃがいも 100g 米粉 150g 卵 Mサイズ1こ(50g) 水 1カップ(200cc) 塩・こしょう 少々 味噌 小さじ1	① ピーマン・ハム・たまねぎは、せん切り、トマトは、1cmの角切りにする。 ② じゃが芋は、せん切りにし、バターで少し焦げ目がつく程度にカラッといためて、塩・こしょうをふる。 ③ ボールに米粉・とき卵を入れて混ぜ、そこへ、②・味噌を入れて、さつくりと混ぜる。 ④ フライパンに大さじ1/4の油を入れ、③の半分量の生地を入れ、火を通す。うすく焦げ目がついたら、再び大さじ1/4の油を入れて、返して裏側も火を通す。
<ピザの具> ピーマン 15～20g トマト 50～60g 玉ねぎ 15g ハム 1枚(15g) 溶けるチーズ(スライスチーズ) 1枚(18g) バター 10g 油 大さじ1	⑤ ①の材料をのせ、さらにチーズをのせて、ふたをしてチーズがとけるまで弱火で焼く。 ⑥ 2枚目も同じように焼く。
ポイント・アドバイス 米粉と味噌の相性は抜群です。みそを入れたのが「みそ」です。	

栄養価 (1枚分)

エネルギー	264Kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	9.8g
塩分	0.8g

社団法人 長野県栄養士会

No. 11 米粉のひんのべ汁



所要時間	30 分																		
材料 (2人分)	作り方																		
<table border="0"> <tr><td>米粉</td><td>150g</td></tr> <tr><td>湯</td><td>100cc</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>400cc</td></tr> <tr><td>鶏もも肉</td><td>80g</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>1枚</td></tr> <tr><td>人参</td><td>40g</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>えのき</td><td>40g</td></tr> <tr><td>味噌</td><td>30g</td></tr> </table>	米粉	150g	湯	100cc	だし汁	400cc	鶏もも肉	80g	白菜	1枚	人参	40g	しめじ	40g	えのき	40g	味噌	30g	<ol style="list-style-type: none"> ① 米粉を湯でこねて休ませる。 ② 鶏肉は一口大に、白菜、人参は短冊切りにする。 ③ きのこは石づきを除き、ほぐして食べよい大きさにしておく。 ④ だし汁で鶏肉と野菜、きのこを煮る。 ⑤ ①をちぎってのばしながら④に入れてひと煮し、味噌で調味する。
米粉	150g																		
湯	100cc																		
だし汁	400cc																		
鶏もも肉	80g																		
白菜	1枚																		
人参	40g																		
しめじ	40g																		
えのき	40g																		
味噌	30g																		
<p>ポイント・アドバイス</p> <p>季節の野菜をたっぷり使いましょう。</p>																			

栄養価 (1人分)

エネルギー	400kcal
たんぱく質	14. 5g
脂質	7. 4g
塩分	1. 9g

No. 12

米粉すいとん ～夏バージョン～



所要時間	20 分
材料 (2人分)	作り方
すいとんの種 パン用米粉 50g スキムミルク 大さじ1 卵 1個 牛乳 50cc 高野豆腐(乾物をおろす) 1/2枚分 塩 少々	① ボウルにすいとんの種を全て入れ混ぜ合わせ種を作る。 ② 野菜、油揚げは食べやすい大きさに切る。 ③ 鍋に出し汁を熱し②を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ④ ③の鍋の中に①のすいとんの種をスプーンで一口ずつ落とし入れて煮る。 ⑤ すいとんが煮えたら、薄口しょうゆ、みりんを加え、塩で味を調べて出来上がり。
にんじん 10g なす 1/2本(40g) モロッコいんげん 2本 しめじ 20g わかめ(乾) 1g 油揚げ 1/2枚 出し汁 2カップ 薄口しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ1 塩 適量	
ポイント・アドバイス 季節の野菜を使ったカルシウムたっぷりのすいとんです。 お好みの野菜やしょうゆ味をみそ味にしてもおいしいです。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	192kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	7.6g
塩分	1.0g

社団法人 長野県栄養士会

No. 13 大根もち



所要時間	20 分	
材料 (2人分)	作り方	
大根 120g	① 大根, 人参, 椎茸はせん切りにする。 ② 桜エビは粗みじん, 三つ葉は2cmくらいに切る。 ③ サラダ油で①を炒め塩をふる。 ④ ③が冷めたら②を入れ, 米粉と水を加えて混ぜる。 ⑤ 卵焼き器にごま油を敷き, ④を流し入れて中火の弱火で両面色よく焼く。 ⑥ 切り分けて好みで酢醤油、コチュジャンを添える。	
人参 15g		
椎茸 1枚		
三つ葉 3本		
桜エビ 6g		
塩 ひとつまみ		
サラダ油 小さじ2		
米粉 70g		
水 150cc		
ごま油 小さじ1		
酢醤油 適宜		
コチュジャン 適宜		
ポイント・アドバイス		
焼くとき焦がさないようにゆっくり焼く		

栄養価 (1人分)

エネルギー	188kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	4.9g
塩分	0.5g

社団法人 長野県栄養士会

No. 14

かぼちゃとおから入りによっき



所要時間	50分
材料 (2人分)	作り方
米粉 50g	① 米粉、おから、蒸してつぶしたかぼちゃ、塩、豆腐をよく混ぜてこねる。 ② 細くのぼして小口に切り、フォークで形づくる。 ③ たっぷりの湯でゆでる。 ④ フライパンにみじん切りのにんにくと唐辛子、油を熱し、香りが出たらざく切りのトマトを加えて炒める。 ⑤ 塩、こしょうで味をととのえ、によっきを入れて煮からめバジルをちぎって散らす。
おから 20g	
かぼちゃ 50g	
塩 ひとつまみ	
木綿豆腐 50g	
トマト 1個	
にんにく 小1かけ	
唐辛子 1/2本	
オリーブ油 大さじ1	
塩、こしょう 少々	
バジル 2枚	
ポイント・アドバイス おからが入り食物繊維がしっかりとれます。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	212kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	7.8g
塩分	0.5g

No. 15

かぼちゃによっき チーズクリームソース



所要時間	50 分
材料 (2人分)	作り方
かぼちゃ 150g	<p>① かぼちゃは種を除き、蒸して皮をはずしマッシュする。</p> <p>② かぼちゃが熱いうちに米粉を混ぜて、卵黄も加えてよくこねる。</p> <p>③ ②の生地を直径1.5cmの棒状に伸ばして2cmくらいに切る。</p> <p>④ 鍋に湯をたっぷり沸かし、③にフォークで溝をつけてゆで、ザルにとる。</p> <p>⑤ ソースの材料を鍋に入れて混ぜ、とろみがつくまで火にかける。</p> <p>⑥ ④にソースをからめる。</p>
米粉 50g	
卵黄 1個	
牛乳 1カップ	
米粉 大きじ2	
粉チーズ 30g	
ブイヨン 1/2個	
塩、こしょう 少々	
打ち粉(米粉) 適宜	
ポイント・アドバイス	
かぼちゃをじゃが芋にかえてもおいしいです。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	353Kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	12.9g
塩分	1.5g

社団法人 長野県栄養士会

No. 16 かぶの米粉スープ



所要時間		30 分	
材料 (2人分)		作り方	
かぶ	2個(100g)	① かぶは皮をむいて、1/2個を飾り用にくし型(4等分)に切り、残りを小さめの乱切りにする。 ② たまねぎは薄くスライスし、鍋にオリーブオイルを熱してから、しんなりするまで炒める。 ③ ②にB(水、コンソメ)、かぶを入れて煮る。かぶがやわらかくなったらくし形の株を取り出し、A(水に溶いた米粉)を入れてとろみがつくまで煮る。 ④ ③のあら熱をとり、これをミキサーで攪拌して、また鍋に戻す。 ⑤ ④に飾り用のかぶ、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。塩・こしょうで味をととのえる。器に盛ってパセリを散らす。	
たまねぎ	50g		
オリーブオイル	大さじ1/3		
A {	微細米粉		大さじ1強
	水		大さじ1/4
B {	水		1/4カップ
	コンソメ		1個(5g)
牛乳	50cc		
こしょう	適宜		
パセリ	1/2枝(2g)		
塩	1g		

ポイント・アドバイス

- たまねぎは色づかない程度に炒める。
- くし型に切った飾り用のかぶは、煮くずれないように注意する。
- 牛乳を入れてからは煮すぎないように注意する。

栄養価 (1人分)

エネルギー	71kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	1.8g
塩分	1.6g

社団法人 長野県栄養士会

No. 17

人参ポタージュ



所要時間	30 分
材料 (2人分)	作り方
人参 120g たまねぎ 20g バター 小さじ2 コンソメ 1/2個 水 300cc 米粉 大さじ2 牛乳 100cc 塩、こしょう 少々 ロリエ 1枚	① 人参、たまねぎは薄切りにしてバターで炒め、水、コンソメ、ロリエを加えて人参がやわらかくなるまで煮る。 ② ロリエを除き、①に米粉、牛乳を加えてミキサーにかける。 ③ 鍋に戻して塩、こしょうで調味する。
ポイント・アドバイス 米粉で簡単にとろみがつけられます。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	88Kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	2.9g
塩分	1.2g

社団法人 長野県栄養士会

No. 18

夏野菜ポタージュ



所要時間	30 分
材料 (2人分)	作り方
トマト 1個	① トマトは湯むきして皮と種を除き、ざく切りにする。 ② ナスは皮をむいて小口に切り水にさらす。 ③ 玉ねぎとセロリは薄切りにする。 ④ 玉ねぎとセロリを油で炒め、なすとトマトとロリエ、1カップのスープを加えて煮る。 ⑤ ロリエを取り出しミキサーにかける。 ⑥ 鍋に戻し、残りのスープと米粉を加えて煮て塩、こしょうで味をととのえ、粒コーンを添える。
長ナス 小1本	
たまねぎ 1/4個	
セロリ 20g	
オリーブ油 小さじ2	
米粉 大さじ1	
コンソメ 1/2個	
水 300cc	
塩、こしょう 少々	
ロリエ 1枚	
粒コーン 40g	
ポイント・アドバイス	
米粉で簡単にとろみがつけられます。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.4g
塩分	0.8g

社団法人 長野県栄養士会

No. 19

じゃがいもだんご in パンプキンスープ



所要時間	30 分	
材料 (2人分)	作り方	
かぼちゃ 100g	<p>① かぼちゃは小さめに切る。 玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒め、かぼちゃ、水、コンソメの素を加えて煮る。</p> <p>② やわらかくなったら火からおろし、あら熱をとり、フードカッターでペースト状にする。鍋に戻し、牛乳、米粉、塩こしょうを加え1～2分沸騰させて火を止める。</p> <p>③ じゃがいもはレンジで3分加熱してポテトマッシャーでつぶし、米粉、牛乳、塩こしょうを加えて混ぜる。</p> <p>④ ③を10個の平たいだんごに丸め、沸騰したお湯に入れてゆでる。浮いてきたらすぐに水にとる。</p> <p>⑤ ④を器に盛り②をかける。</p>	
玉ねぎ 25g		
バター 小さじ2弱		
水 150cc		
コンソメの素 小さじ1/2(1g)		
牛乳 200cc		
米粉 大さじ1		
塩 0.5g		
こしょう 少々		
じゃがいも 80g		
米粉 50g		
牛乳 50cc		
塩こしょう 少々		
ポイント・アドバイス		
スープを裏ごしするとなめらかに仕上がります。		

栄養価 (1人分)

エネルギー	299kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	8.1g
塩分	0.7g

社団法人 長野県栄養士会

No. 20 チキンクリームシチュー



所要時間	40 分
材料(4人分)	作り方
とりもも肉 200g 白菜 400g 舞茸 100g 人参 80g 固形スープの素 3個(12g) 水 320g 牛乳 480g 米粉(微細) 36g 塩 2g こしょう 少々 油 8g	① 米粉は、牛乳に溶かしておく。 ② 鶏肉は一口大、白菜はざく切り、舞茸は小房に分け、人参は乱切りにする。 ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら野菜を加える。 ④ 全体に油がまわりしんなりしてきたら水と固形スープの素を加える。 ⑤ 沸騰したら、あくを取り中火で15分ほど煮る。 ⑥ 人参が柔らかくなっていることを確認して①を少しずつ加え、よく混ぜる。 ⑦ 火を弱めてとろみがつくまで煮込み、塩こしょうで味を整える。

ポイント・アドバイス

牛乳を加えたら、沸騰させないように。分離してしまいます。

舞茸は、汁が黒っぽくなるので、色を綺麗に仕上げたい時は、シメジなどがいいです。

具は何でも、応用がきくと思います。

栄養価 (1人分)

エネルギー	290kcal
たんぱく質	15. 2g
脂質	16. 6g
塩分	2. 0g

社団法人 長野県栄養士会

No. 21 ヘルシーカレー



所要時間	30 分
材料 (4人分)	作り方
シーフード(イカ・えび等) 250g 豚ミンチ 100g 玉ねぎ 300g 人参 120g トマト 200g 油 小さじ2 にんにく 1かけ 水 3カップ A { ウスターソース 大さじ2 ケチャップ 大さじ2 しょうゆ 大さじ1・1/2 カレー粉 大さじ2 B { 米粉 大さじ4 水 大さじ4	① シーフードは薄い塩水で解凍しておく。 ② 玉ねぎは5mm幅ぐらいのくし型に切る。人参は、7～8mm厚さのいちよう切りにする。トマトは、ざく切りにする。 ③ 鍋に油と、みじん切りしたにんにくを入れ、火にかける。 ④ 香りが立って来たら、豚ミンチ・人参を入れ、炒める。全体に火が回ったら、玉ねぎを炒め、シーフード・トマト水を加え煮る。具が柔らかくなったら、Aの調味料を加え更に煮る。 ⑤ しばらく煮たら、Bを入れ、トロミが付くまで、煮る。
ポイント・アドバイス 極力、油の使用を減らし、ヘルシーに仕上げてみました。シーフードを用いることで更にヘルシーです。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	246Kcal
たんぱく質	19. 2g
脂質	7. 0g
塩分	2. 5g

社団法人 長野県栄養士会

No. 22

鶏たまごのお吸い物



所要時間	40 分	
材料 (2人分)	作り方	
生地	① 粉と湯をよく混ぜて4等分にする。 ② シイタケ、生姜、長ネギはみじんぎりにする。 ③ 挽肉に②と調味料を混ぜて等分し、生地で卵型に包む。 ④ 熱湯でしっかりゆでて、椀にとる。 ⑤ 熱々の調味しただし汁をそそぎ、2～3cmに切った三つ葉を散らす。	
米粉		50g
片栗粉		15g
湯		50cc
具		
鶏挽肉		30g
生姜		1かけ
生シイタケ		1/2枚
長ネギ		大さじ1/2
醤油		小さじ1/2
みりん		小さじ1/2
だし		
かつおだし		300cc
塩		ひとつまみ
醤油		小さじ1/4
三つ葉		2本
しめじ		40g
ポイント・アドバイス		
三つ葉の代わりにオクラや季節の青味に変えてもよい。		

栄養価 (1人分)

エネルギー	150 kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	1.6g
塩分	0.9g

No. 23

花餅のお吸い物



所要時間	20 分
材料 (2人分)	作り方
人参 20g	① にんじんをすりおろし米粉と塩を加えて練る。 (水分が足りない時は水を加える) ② 絹ごし豆腐、米粉、塩を加えて練る。 ③ ①②をそれぞれ2個ずつ計4個に丸めて花型にととのえる。 ④ ③をたっぷりのお湯でゆでる。 ⑤ ④を椀にとり、さっとゆでたしめじ、みつばを添え、調味した汁を注ぐ。
米粉 20g	
塩 ひとつまみ	
絹ごし豆腐 20g	
米粉 20g	
塩 ひとつまみ	
しめじ 40g	
みつば 少々	
かつお節 10g	
水 360cc	
うすくちしょうゆ 4cc	
塩 0.5g	

ポイント・アドバイス

人参以外にも、かぼちゃの皮を取り除きゆでてつぶして混ぜ、黄色の餅にしたり、ほうれん草をゆでてつぶして混ぜて、緑色の餅にしてもきれいです。

栄養価 (1人分)

エネルギー	87kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.6g
塩分	0.8g

社団法人 長野県栄養士会

No. 24

もちもちれんこんの つくね揚げ



所要時間	25 分
材料 (2人分)	作り方
れんこん 100g	① れんこんは1/3をすりおろし、残りは粗みじんに切る。 ② にんじん、大葉は短めのせん切りにする。 ③ ボールに合挽肉、れんこん、にんじん、大葉を入れよくこね、卵、調味料、米粉を加えてさらによくこねる。 ④ ③を10個に丸め、米粉をまぶして、170℃の油できつね色になるまでじっくり揚げる。 ⑤ Aを合わせて加熱し、つくねにかけ、刻みパセリを散らす。
合挽肉 60g	
にんじん 15g	
大葉 2枚	
卵 1/2個	
米粉 30g	
塩 小さじ1/5	
うす口しょうゆ 大さじ1/2	
酒 大さじ1	
砂糖 小さじ1/2	
まわりにつける米粉 大さじ1.5	
揚げ油	
A ケチャップ 大さじ2	
豆板醤 小さじ1/2	
水 50cc	
米粉 小さじ2	
長ねぎみじん切り 大さじ1	
刻みパセリ 適宜	
ポイント・アドバイス	
つくねだんごがもちもち食感でとてもおいしいです。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	321kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	17.6g
塩分	1.8g

No. 25

真っ白エビしゅうまい



所要時間	30分
材料 (4人分)	作り方
鶏ひき肉 150g 豆腐 50g はんぺん 50g 米粉(グルテンなし) 大さじ2 塩 小さじ1/4 玉ねぎ 50g 小エビ 小12尾 米粉(グルテン入り) 大さじ2 青梗菜 2株 からし・しょうゆ お好みで	① 玉ねぎはみじん切りにする。 ② 小エビは殻をむき、尾をとる。 ③ ビニール袋にはんぺん、豆腐を入れてつぶし、鶏ひき肉、塩を入れてよく混ぜる。玉ねぎ、米粉も加えさらに混ぜる。 ④ ③を12等分し、丸めてまわりに米粉をつけ、小エビを上に乗すようにのせる。 ⑤ 青梗菜は縦8等分に切り、フライパンにしき、その上に④を並べ、100ccの湯を加えてふたをし、7～8分。蒸す。
ポイント・アドバイス エビが1尾のったボリュームたっぷりのしゅうまいです。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	175kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	4.2g
塩分	1.0g

社団法人 長野県栄養士会

No. 26 手作りソーセージ



所要時間	20 分	
材料 (4人分)	作り方	
豚のひき肉	300g	① サラダ油以外の材料を合わせ、フードプロセッサー等でよくこねる。 ② 8等分に分け、空気を抜きながら棒状にし、サラダ油を塗ったアルミホイルで包む。 ③ ②をグリルまたはフライパンで8分焼く。 ④ お好みでマスタードを添える。
塩	小さじ1	
牛乳	100cc	
玉ねぎのすりおろし	大さじ1	
にんにくのすりおろし	小さじ1/2	
米粉	大さじ3	
こしょう	少々	
サラダ油	適量	
マスタード	お好みで	
ポイント・アドバイス お子さんから高齢者までおいしくいただけるやわらかいソーセージです。		

栄養価 (1人分)

エネルギー	210kcal
たんぱく質	15. 2g
脂質	12. 6g
塩分	1. 4g

社団法人 長野県栄養士会

No. 27 米粉入り千草卵



所要時間	20 分
材料 (2人分)	作り方
卵 2個	① 米粉と水をまぜておく。 ② 人参、青みはみじん切りにする。 ③ 卵を割ほぐして①と②、調味料を混ぜる。 ④ 油を敷いた卵焼き器で焼く。 ⑤ 大根おろしを添える。
米粉 大さじ1	
水 大さじ2	
人参 10g	
青み(インゲンなど) 10g	
砂糖 大さじ1/2	
塩 ひとつまみ	
油 小さじ2	
大根 100g	
ポイント・アドバイス 米粉を入れるとしっとりした卵焼きに仕上がります。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	133kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	8.2g
塩分	0.5g

社団法人 長野県栄養士会

No. 28

豆乳ごま豆腐



所要時間	15 分
材料 (2人分)	作り方
豆乳 200cc 米粉 大さじ2 片栗粉 大さじ1 白すりごま 5g わさび ゆずこしょう	① 鍋に米粉、片栗粉を入れてよく混ぜ、豆乳を加えてさらによく混ぜる。 ② 火にかけて、鍋肌からはがれてひと塊りになるまで混ぜながらこがさないように加熱する。 ③ 水に通した型に入れて冷やす。 ④ 切り分けて好みでわさびやゆずこしょうを添える。
ポイント・アドバイス ねっとりしたごま豆腐です。 冬はお吸い物仕立てでいただくのもよいでしょう。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	107kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	3.5g
塩分	0g

社団法人 長野県栄養士会

No. 29

具だくさんグラタン



所要時間	30分
材料 (2人分)	作り方
じゃがいも 150g 人参 40g 玉ねぎ 100g エリンギ 40g アスパラ 2本 ウィンナーソーセージ 40g 牛乳 250cc バター 小さじ2 スープの素(顆粒) 小さじ1/2 米粉 大さじ3 塩 1g こしょう 2ふり ミニトマト 50g とろけるチーズ 20g	<p>① ジャがいもは皮をむき8mm位のいちょう切り、人参は5mm位のいちょう切り、玉ねぎは1cmの角切り、エリンギ切り1cmの長さに、アスパラは1cm幅の斜め切りにする。</p> <p>② ①の野菜を電子レンジで八分どおり加熱し、この野菜を鍋に汁ごと入れて、ウィンナーと牛乳を加えて火にかける。 グツグツしてきたらバター、スープの素、米粉を入れ、とろみがついたら塩、こしょうで味をととのえる。</p> <p>③ 器に盛り、半分に切ったミニトマトを飾り、とろけるチーズをのせて230℃に温めたオーブンで10～12分焼く。</p>
ポイント・アドバイス ホワイトソースを作る手間がいらず、ダメにならずにとろみが簡単につくので、調理時間の短縮になる。 しつこくないのにコクがある。 あり合わせの材料で工夫できる。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	303kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	11.6g
塩分	1.4g

社団法人 長野県栄養士会

No. 30

野菜のかき揚げ



所要時間	20 分
材料 (4人分)	作り方
ごぼう 1/3本(60g)	① ごぼうは、さがきにして水にさらし、水気をきっておく。 ② 玉ねぎは、うすいくし型に切る。人参は、細くせん切りにする。三つ葉は、3cmくらいに切る。まいたけは、細かく割いてほぐしておく。 ③ ①・②の材料をすべて合わせ、米粉をまんべんなく混ぜる。 ④ Aの材料を混ぜ合わせる。 ⑤ ③に④を入れてからめる。 ⑥ 鍋に油を入れ火にかける。適温(160~170℃)になったら、⑤を適当な大きさにすくって、揚げる。
玉ねぎ 1個(200g)	
人参 1/3本(60g)	
三つ葉 1/2束(25g)	
まいたけ 1/2パック(50g)	
ころも	
米粉 80g	
A 卵 1個	
水 50cc	
塩 小さじ1/2	
揚げ油	
ポイント・アドバイス	
サクサク感を味わえます。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	218Kcal
たんぱく質	4. 2g
脂質	11. 7g
塩分	0. 8g

社団法人 長野県栄養士会

No. 31 野菜のフリッター



所要時間	20 分		
材料 (2人分)	作り方		
エビ	4尾(80g)	①エビは頭、尾、背ワタを取る。 ②ブロッコリーは小房に分けて軽くゆでる。 かぼちゃは種と皮を除いて薄めの一口大に切る。 プチトマトはへたを取る。 ③ボールにAを混ぜ合わせる。 ④別のボールにBを入れ泡立ててメレンゲにし、③と混ぜ合わせて衣を作る。 ⑤①②の材料に衣をつけ170℃の油でさっくりと揚げる。 ⑥ケチャップと中濃ソースを混ぜてソースを作る。	
ブロッコリー	1/2株		
さやいんげん	4本		
かぼちゃ	140g		
プチトマト	4個		
A	米粉		40g
	卵黄		1個分
	水		1/4カップ
B	卵白		1個分
	塩		小さじ1/2
揚げ油			
ケチャップ	大さじ2		
中濃ソース	大さじ2		
ポイント・アドバイス プチトマトは皮が破れていないものをさっと揚げる。 かぼちゃは薄めに切る。			

栄養価 (1人分)

エネルギー	274kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	12.2g
塩分	0.9g

社団法人 長野県栄養士会

No. 32 米粉うどん



所要時間	60 分
材料 (2人分)	作り方
長芋 150g 卵 1個 塩 小さじ1/2 米粉 300g 打ち粉 30g	① 長芋のすりおろし、卵、塩を混ぜた中に、米粉を入れてしっかりこねる。 ② ①にぬれ布巾をかけ30分ねかす。 ③ ②を麺板にとり、のばしてうどんに切る。 ④ ③をたっぷりのお湯でゆでて、水で軽くもみ洗う。 ⑤ 煮込み、つけめんなど好みでいただく。
ポイント・アドバイス 10～20%量強力粉を入れると作りやすい	

栄養価 (1人分)

エネルギー	156kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	1.2g
塩分	0.4g

社団法人 長野県栄養士会

No. 33

はちみつ入り米粉パン



所要時間	120 分
材料(20個～25個分)	作り方
米粉(パン用) 250g バター(無塩) 25g はちみつ 30g 塩 3g 牛乳 180cc ドライイースト 3g	<ol style="list-style-type: none">① 牛乳は、約40度に温め、はちみつを加え溶かす。② 米粉とドライイーストを加え、木ベラなどで水分が粉に吸収されるまで混ぜる。 バターと塩を加え粉っぽさがなくなるまでさらに混ぜる。③ 生地が表面がなめらかになり、弾力が出てくるまで約10分こねる。④ 生地が表面がなめらかになるように丸め、合わせ目を閉じ下にしてラップをかけ、30～40分発酵させる。⑤ 生地を軽く押さえてガス抜きをして丸め、ぬれ布巾をかけて15分ほど置く。⑥ 麺棒で2cm位の厚さにのばし3cm角位に切り分ける。 (20個～25個) 打粉は分量外。⑦ 霧を吹き、約30分発酵させる。⑧ ハケでツヤだしのため牛乳(分量外)をぬり、あらかじめ180度に余熱しておいたオーブンで15～20分焼く。
ポイント・アドバイス 卵の入らないパンですが、モチモチとした食感で、美味しいです。 発酵時のふくらみは、あまりよくありません。	

栄養価(1個分)

エネルギー	65kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.5g
塩分	0.2g

No. 34

米粉パン



所要時間	60 分
材料 (8個分)	作り方
パン用米粉 200g	① すべての材料を混ぜ、15分くらいこねる。少々きめが粗くてもよいので、生地がまとまったらビニール袋2重に入れて密封し、冷蔵庫で8～12時間休ませる。 ② 生地が2倍ほどにパンパンに膨らんでいることを確認して冷蔵庫から取り出し、4等分にする。耐熱容器に生地をのせ、レンジで10秒、裏返して5秒加熱する。生地を更に2等分して丸め、表面がきれいな方を上にして、かたく絞った布巾をかけ、10分休ませる。 ③ 生地をもう一度丸め、40度くらいの庫内に入れて20分間発酵させる。 ④ 生地にふるった強力粉をふりかけ、180度に温めたオーブンで色づくまで15分ほど焼く。
強力粉 100g	
バター 15g	
砂糖 12g	
塩 2g	
イースト 小さじ1/2	
牛乳 100g	
水(常温) 110g	

ポイント・アドバイス

- ・冷蔵庫でゆっくり一次発酵させるので、イーストが少なくすみ、米の風味が増しておいしくいただけます。
- ・米粉パンの舌触りが気になるようなら、5mm角にしたチーズやベーコンを③で丸める時に包むとしっとりした食感になるので、是非試してください。

栄養価 (1個分)

エネルギー	162Kcal
たんぱく質	4. 2g
脂質	2. 5g
塩分	0. 3g

社団法人 長野県栄養士会

No. 35

ホームベーカリーで作る 米粉ときなこの雑穀パン



所要時間	180 分
材料 (8~10個分)	作り方
パン用米粉 75g 強力粉 175g 黒豆きなこ 大さじ2 雑穀ブレンド 20g 卵 1個 水 120cc 砂糖 30g 塩 小さじ1/2 バター 20g スキムミルク 16g(スティック1本) ドライ・イースト 小さじ1	① 米粉、強力粉、きなこは混ぜ合わせておく。 雑穀ブレンドは水(分量内)につけておく。 ② ホームベーカリーに材料をセットし、一時発酵まで行う。 ③ 空気を抜き分割し、濡れ布巾をかけ20分間ベンチタイム。 ④ 丸く整形し、二次発酵。 ⑤ 200℃に熱したオーブンで約15分焼く。
ポイント・アドバイス 雑穀ミックスは小さい粒のものを使う。大豆や小豆等、豆のものは硬くて適さない。	

栄養価 (1個分)

エネルギー	170kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.8g
塩分	0.4g

社団法人 長野県栄養士会

No. 36

米粉のクイックブレッド スパイシーカレー味



所要時間	40 分
材料 (パウンド型1本分)	作り方
米粉 100g	① 卵にヨーグルト、砂糖、サラダ油を加えて混ぜる。 ② ①に米粉、ベーキングパウダー、カレー粉を加え生地を作る。 ③ チーズ、ソーセージを細かく切り、生地に入れて、180℃のオーブンで約30分焼く。
卵 1個	
ヨーグルト 100g	
サラダ油 大さじ2	
砂糖 30g	
カレー粉 小さじ2	
ベーキングパウダー 小さじ1	
チーズ 50g	
ウインナーソーセージ 2本	
ポイント・アドバイス 米粉を使うことによって、もちもちしつとりに仕上がります。 軽食やおやつに向いています。	

栄養価 (1/8切)

エネルギー	144kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	7.2g
塩分	0.3g

社団法人 長野県栄養士会

No. 37

米粉のクイックブレッド バナナ味



所要時間	40 分
材料 (パウンド型1本分)	作り方
米粉 100g	① 卵にヨーグルト、砂糖、サラダ油を加えて混ぜる。 ② ①につぶしたバナナを加えさらに混ぜる。 ③ ②に米粉、ベーキングパウダーを合わせて生地を作る。 ④ 型に流し、180℃のオーブンで約30分焼く。
卵 1個	
ヨーグルト 100g	
サラダ油 大さじ2	
砂糖 50g	
バナナ 1本(100g)	
ポイント・アドバイス 米粉を使うことによって、もちもちしっとりした食感に仕上がります。	

栄養価 (1/8切)

エネルギー	125kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	4.2g
塩分	0.03g

社団法人 長野県栄養士会

No. 38 朝食クレープ



所要時間	50 分(含生地を30分ねかせる)	
材料 (2人分)	作り方	
米粉	40g	① 米粉、砂糖、塩を加え、良くかき混ぜる。 ② バターは溶かしバターにしておく、 ③ ①に溶き卵と人肌で温めた牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。 ④ ③に②のバターを加え、サッと混ぜる。 ⑤ ④を30分ほどねかせる。 ⑥ フライパンを熱し、生地を薄く広げ円形に2人分で4枚焼く。 ⑦ きゅうりは1/3の長さに切り、薄めのスティック状に切る。 ⑧ スライスハムは、1枚を半分に切る。 ⑨ カッテージチーズは牛乳を人肌にあたため、レモン果汁を加え分離するのを待ち、クッキングペーパーでこす。 ⑩ 焼き上がったクレープ生地には、レタス・きゅうり・ハム・カッテージチーズをのせて包む。
砂糖	8g	
バター(無塩)	8g	
卵	1個	
牛乳	120cc	
塩	少々	
レタス	40g	
きゅうり	中1/2本	
スライスハム	2枚	
カッテージチーズ		
*カッテージチーズ		
牛乳	100cc	
レモン果汁	大さじ1/2	
ポイント・アドバイス クレープを焼くフライパンはテフロン加工のものをを使うと焼き油が少なくすみ、カロリーを抑えられる。		

栄養価 (1人分)

エネルギー	285kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	9.4g
塩分	0.7g

社団法人 長野県栄養士会

No. 39 黒ごまクレープ



所要時間	20 分																			
材料 (2人分)	作り方																			
<table border="0"> <tr> <td rowspan="9" style="vertical-align: middle; font-size: 2em;">A {</td> <td>微細米粉</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>豆乳</td> <td>100cc</td> </tr> <tr> <td>黒練りごま</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td>60g(4枚)</td> </tr> <tr> <td>トマト</td> <td>60g(1/2個)</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>20g</td> </tr> </table>	A {	微細米粉	50g	卵	1個	豆乳	100cc	黒練りごま	15g	サラダ油	適量	レタス	40g	ハム	60g(4枚)	トマト	60g(1/2個)	マヨネーズ	20g	<ol style="list-style-type: none"> ① ボールにAを合わせ、泡立て器でよく混ぜる。 ② フライパンを熱し、サラダ油をしき、①の生地を薄く流し丸く広げて両面を焼く。 ③ レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ④ トマトは1cm角に切る。 ⑤ クレープにハム、レタス、トマトマヨネーズをのせて包む。
A {		微細米粉	50g																	
		卵	1個																	
		豆乳	100cc																	
		黒練りごま	15g																	
		サラダ油	適量																	
		レタス	40g																	
		ハム	60g(4枚)																	
		トマト	60g(1/2個)																	
	マヨネーズ	20g																		
<p>ポイント・アドバイス</p> <p>もっちりとしたクレープです。中身は黒蜜、きなこでデザートになります。</p>																				

栄養価 (1人分)

エネルギー	356kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	22g
塩分	1.2g

社団法人 長野県栄養士会

No. 40 米粉のパンケーキ



所要時間	15 分
材料 (2人分)	作り方
米粉 100g 豆乳(無調整) 160ml ベーキングパウダー 2g サラダ油 小さじ1 メープルシロップ 小さじ1 お好みでフルーツ	① 米粉とベーキングパウダーに豆乳を加え、だまのないようにする。 ② フライパンに油を熱し、①を15cmくらいに広げ両面を焼く。 ③ シロップをかけていただく。

ポイント・アドバイス

アレルギー対応のパンケーキです。
シロップははちみつやジャムなどでもよいです。
レーズンやコーンなど中に入れるのもよいです。

栄養価 (1枚分)

エネルギー	220kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	13.2g
塩分	1.2g

社団法人 長野県栄養士会

No. 41

青菜の蒸しケーキ



所要時間	40 分
材料 (2人分)	作り方
米粉 140g ベーキングパウダー 小さじ1 重曹 小さじ1/2 小松菜 150g 卵 2個 砂糖 70g サラダ油 大さじ3 プレーンヨーグルト 80g レモン汁 大さじ1 プロセスチーズ 100g	① 小松菜はゆでて水気を絞ってあらくきざんでおく。 ② 粉は合わせてふるっておく。 ③ 卵、小松菜、砂糖、サラダ油、レモン汁、ヨーグルトを入れてミキサーにかける。 ④ ボールに戻し、粉をサックリ混ぜて型に流す。 あられに切ったチーズを散らして、蒸気の上だった蒸し器で20分くらい蒸す。
ポイント・アドバイス カルシウム豊富な小松菜の入った色鮮やかな蒸しケーキです。	

栄養価 (1/8切)

エネルギー	209kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	9.5g
塩分	0.4g

社団法人 長野県栄養士会

No. 42

あずき豆乳マフィン



所要時間	40 分
材料（口径7cmマフィンカップ4個分）	作り方
無塩バター 60g 卵 1個 三温糖 30g 塩 0.5g バニラエッセンス 少々 はちみつ 大さじ1 米粉 100g ベーキングパウダー 小さじ1 豆乳 50g あずきのぬれ甘納豆 50g	① 下準備:バターは室温において柔らかくする 卵は器に割ほぐす オーブンを180℃に温め始める ② ボールにバター、三温糖、塩、バニラエッセンスをすり混ぜ、はちみつを加えて混ぜ合わせる。 卵を1/4量ずつ加えてそのつど混ぜ、3/4量まで加えたら、米粉、ベーキングパウダーを合わせたものの1/3量をふるい入れ、ゴムベラで混ぜる。 ③ 粉っぽさが少し残る程度まで混ぜたら、豆乳、残りの溶き卵、残りの粉類を加えて混ぜ、甘納豆を入れて混ぜ合わせる。 ④ マフィンカップに生地を1/4量ずつ、2本のスプーンで入れ、180℃のオーブンで5分焼き、170℃に下げ、15分焼く。
ポイント・アドバイス 甘納豆を使う場合は、さっと熱湯にくぐらせて表面の砂糖をとってから使う。	

栄養価（1個分）

エネルギー	313kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	1.8g
塩分	0.6g

社団法人 長野県栄養士会

No. 43

果物タルト カスタードクリーム入り



所要時間	90分 (ねかせる時間含む)
材料 (4人分)	作り方
<p><サブレの材料></p> <p>砂糖 60g</p> <p>バター 50g</p> <p>卵白 2個分(60g)</p> <p>米粉 40g</p> <p>アーモンドパウダー 40g</p> <p><カスタードクリーム></p> <p>牛乳 200cc</p> <p>砂糖 40g</p> <p>卵黄 2個分(40g)</p> <p>米粉 15g</p> <p>バター 5g</p> <p><果物></p> <p>みかん缶 12粒</p> <p>いちご 4こ</p> <p>ミントの葉 適宜</p>	<p><サブレ></p> <p>① 米粉と砂糖・アーモンドパウダーを混ぜておく。</p> <p>② 柔らかくしたバターに、卵白を混ぜ、なめらかになったら、①を混ぜ、冷蔵庫で1時間程寝かせる。</p> <p>③ クッキングペーパーの上に生地を丸く延ばす。(直径20cmぐらい・厚さ1~2mm)</p> <p>④ 180℃のオーブンで10分焼く。</p> <p>⑤ 焼きたてのサブレを型に入れて成型する。</p> <p>⑥ 作っておいたカスタードクリームを入れ、果物を盛り、ミントの葉を飾る。</p> <p><カスタードクリーム></p> <p>① 砂糖と卵黄を混ぜ合わせる。</p> <p>② ボールに、牛乳と米粉を良く混ぜ合わせ、その中に①を入れ、よく混ぜる。</p> <p>③ ②を漉しながら鍋に入れる。</p> <p>④ 鍋を火(弱火)にかけ、トロミがつくまで、加熱する。最後にバターを入れ、よく混ぜる。</p>
<p>ポイント・アドバイス</p> <p>サブレを成型する時、丁寧に扱きましょう。</p> <p>カスタードクリームは、食べる直前に盛り付けるのが良いでしょう。</p>	

栄養価 (1人分)

エネルギー	403kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	22.0g
塩分	0.4g

社団法人 長野県栄養士会

No. 44 米粉のチュロス



所要時間	20 分	
材料 (4人分)	作り方	
卵黄	1個分	① 卵黄、砂糖、塩、牛乳を合わせ、米粉とベーキングパウダーを加え混ぜる。 ② ①をしぼり袋に入れ、揚げ油にしぼり出しながら揚げる。
砂糖	大さじ1	
塩	ひとつまみ	
牛乳	100cc	
米粉	100g	
ベーキングパウダー	小さじ1	
揚げ油	適宜	
ポイント・アドバイス 子どもに人気のおやつが手軽にできます。 軽い食感に仕上がります。		

栄養価 (1人分)

エネルギー	193kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	9.0g
塩分	0.1g

社団法人 長野県栄養士会

No. 45 コーンドーナツ



所要時間		25 分
材料 (2人分)		作り方
米粉	100g	① ボールにとき卵、砂糖を入れてよく混ぜる。 ② 更に米粉、ベーキングパウダー、粒コーンを加える。 ③ 170℃の油に落とし入れてゆっくり揚げる ④ 揚げたドーナツにシナモンシュガーをまぶす。
ベーキングパウダー	小さじ1/2	
卵	1個	
砂糖	大さじ2	
粒コーン	150g	
揚げ油	適宜	
粉砂糖、シナモン	適宜	
ポイント・アドバイス 子どもの好きなコーンを使ったおやつです。		

栄養価 (1人分)

エネルギー	216 kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	7.0g
塩分	0g

社団法人 長野県栄養士会

No. 46

ミニ肉まん



所要時間	45 分
材料 (3個分)	作り方
<ul style="list-style-type: none">●パン用米粉 100g●ベーキングパウダー 小さじ2 (8g)●砂糖 大さじ1 (9g)●塩 0.5g・ぬるま湯 50cc・牛乳 50cc (53g) <p><具></p> <ul style="list-style-type: none">・豚ひき肉 30g・キャベツ 50g・生しいたけ 20g・えのき 10g・片栗粉 小さじ1 (3g)・ごま油 小さじ1 (4g)・砂糖 0.5g・塩 0.1g・酒 小さじ1 (5g)・オイスターソース 小さじ1 (6g)	<p>① ●を混ぜ合わせ、ぬるま湯を少しずつ加える。さらに牛乳を少しずつ加え、ひとまとまりになったら3等分し15分くらい常温で休ませる。</p> <p>② その間に具を作る。 しいたけは石づきを取り、キャベツ、えのきとともに粗みじんにして豚ひき肉と合わせる。 調味料を加え粘り気が出るまでよく混ぜて3等分する。</p> <p>③ 生地を真ん中が厚くなるように直径10cm程に伸ばし具を包む。5cm四方に切ったクッキングシートに乗せ、蒸気の上があった蒸し器で強火で20分蒸す。</p>
<p>ポイント・アドバイス</p> <ul style="list-style-type: none">・作り方①で軟らかめに生地を仕上げ、三等分した後に薄力粉をまぶすと手につきません。・小麦粉で作った生地より、冷めても硬くなりません。	

栄養価 (1個分)

エネルギー	195kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.9g
塩分	0.9g

社団法人 長野県栄養士会

No. 47

枝豆入りすあま



所要時間	60 分
材料 (1個50g12個分)	作り方
かぼちゃ 100g 枝豆 30g 米粉 200g 砂糖 50g 熱湯 200cc位 片栗粉 少々	<p>① かぼちゃは皮をむき切って蒸してポテトマッシャーでマッシュかぼちゃにする。枝豆はゆでてさやから出して薄皮をむいておく。</p> <p>② 米粉に砂糖の半分の25gを混ぜる。ここに熱湯を加え混ぜる。耳たぶくらいのかたさになるように、湯の量を加減する。直径7～8cmくらいに平たい形に丸める。中は穴あきにする。</p> <p>③ ②を湯気の上上がった蒸し器で20分くらい蒸す。</p> <p>④ 蒸しあがった③をボールに取り、熱いうちはすりこ木でつぶしたりしながら、手でこねる。こねながら残りの砂糖を練りこむ。</p> <p>⑤ ④を1/3と2/3の量に分け、多い方にはかぼちゃを練りこむ。少ない方には枝豆を練りこむ。</p> <p>⑥ かぼちゃを練りこんだ方は平にのばし、棒状にした枝豆の入った生地を巻く。</p> <p>⑦ 片栗粉つけながら、⑥を25cmくらいにのばす。おにすだれなどで、巻いて型をつけ、糸で12個に切り分ける。</p>
ポイント・アドバイス	<p>おにすだれがない時は、普通のすだれで代用する。</p> <p>甘い方が好みの場合は、砂糖は米粉の80%まで増やせる。</p>

栄養価 (1個分)

エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.3g
塩分	0g

社団法人 長野県栄養士会

No. 48

かるかん



所要時間	40分
材料 (流し箱1個分)	作り方
長いも 50g 卵 1個 砂糖 50g 米粉 60g 水 50cc 甘納豆 適宜	① おろした長いも、卵、砂糖、米粉、水をよくまぜて型に流し、甘納豆を散らす。 ② 蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸す。
ポイント・アドバイス 米粉を使うことによってしっとりとした出来上がりになります。	

栄養価 (1箱分)

エネルギー	665kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	6.1g
塩分	0.3g

社団法人 長野県栄養士会

No. 49

青菜のやせうま



所要時間	25 分
材料 (2人分)	作り方
青菜 20g 米粉 100g さとう 大さじ2 きな粉 大さじ4 塩 ひとつまみ 打ち粉(米粉) 適宜	① 青菜はゆでてみじん切りにする。 ② 米粉と青菜、砂糖、塩を入れてぬるま湯を加えながら耳たぶくらいの硬さにこねる。 ③ まな板に打ち粉をして②を麺棒でのばし2.5mmの厚さにし、1cm幅に切って指で平らにのばす。 ④ たっぷりの湯でゆでてザルにあげる。 ⑤ 器に盛り、きなこをかける。
ポイント・アドバイス 青菜(ほうれん草、よもぎ)をたっぷり入れるとおいしいです。	

栄養価 (1人分)

エネルギー	296kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	4.7g
塩分	0.1g

社団法人 長野県栄養士会

No. 50

簡単やしょうま



所要時間	40分
材料 (2本分)	作り方
米粉 200g ぬるま湯 220cc ゆかり 大さじ2 黒ごま、しお 大さじ2	① 厚めのビニール袋にぬるま湯と粉を入れてよく混ぜる。 ② レンジで2分加熱する。 よく混ぜて再び2分加熱する。 ③ 粉っぽい部分がなくなるまで繰り返し加熱する。 ④ ザルにあけ、冷水をかける。 ⑤ 半分に分けてそれぞれにゆかり、ごま塩を混ぜて成形する。
ポイント・アドバイス 電子レンジで簡単に作れるやしょうまです。	

栄養価 (1本分)

エネルギー	362kcal
たんぱく質	6. 2g
脂質	0. 9g
塩分	1. 3g

社団法人 長野県栄養士会

No. 51

抹茶ういろう



所要時間	30 分										
材料 (流し箱1個分)	作り方										
<table border="0"> <tr> <td>米粉</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>120g</td> </tr> <tr> <td>抹茶</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>甘納豆</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>ぬるま湯</td> <td>350cc</td> </tr> </table>	米粉	100g	砂糖	120g	抹茶	大さじ1	甘納豆	20g	ぬるま湯	350cc	<ol style="list-style-type: none"> ① 米粉、砂糖、抹茶をよく混ぜておく。 ② ぬるま湯を加えてよく混ぜる。 ③ 流し箱に入れて甘納豆を散らし蒸し器で15分蒸す。 ④ 冷やして型からはずし、切り分ける。
米粉	100g										
砂糖	120g										
抹茶	大さじ1										
甘納豆	20g										
ぬるま湯	350cc										
<p>ポイント・アドバイス</p> <p>ういろうのモチモチ感がおいしいです。</p>											

栄養価 (1箱分)

エネルギー	882kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	1.0g
塩分	0g

社団法人 長野県栄養士会